



Digital Well-being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Milenial: Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial di Media Sosial sebagai Faktor Protektif

Muhammad Rizki^{1*}, Nadia Fitri²

^{1,2} Universitas Sains dan Teknologi Komputer, Indonesia

muhammad.rizki@uwks.ac.id^{1*}; nadia.fitri@uwks.ac.id²

Alamat: Jl. Majapahit No. 605 Pedurungan Kidul, Semarang

Korespondensi penulis: muhammad.rizki@uwks.ac.id

Abstract. *The millennial generation, as active social media users, is susceptible to psychological distress such as Fear of Missing Out (FoMO), which can impair their digital well-being. This study aims to examine the role of emotion regulation and online social support as protective factors in mitigating the impact of FoMO on digital well-being. Through a quantitative survey of 250 millennial social media users in Indonesia, this research measures levels of FoMO, digital well-being, emotion regulation ability, and perceived social support obtained from digital platforms. Hierarchical regression analysis reveals that FoMO is negatively and significantly associated with digital well-being. However, adaptive emotion regulation ability and high perceived online social support are proven to act as protective moderators. Both factors significantly weaken the negative relationship between FoMO and digital well-being. These findings highlight that, alongside the risks of social media, there are psychological and social mechanisms that can be cultivated to safeguard user well-being. The implications of this study emphasize the importance of interventions focused on enhancing digital emotional literacy and strengthening supportive social networks in online spaces to build the psychological resilience of the millennial generation in facing social pressures in the digital world.*

Keywords: *Digital Well-being, Fear of Missing Out (FoMO), Emotion Regulation, Online Social Support, Millennial Generation, Social Media.*

Abstrak. Generasi milenial, sebagai pengguna aktif media sosial, rentan mengalami tekanan psikologis seperti *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dapat mengganggu digital well-being mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran regulasi emosi dan dukungan sosial online sebagai faktor protektif dalam memitigasi dampak FoMO terhadap kesejahteraan digital. Melalui survei kuantitatif terhadap 250 responden milenial pengguna media sosial di Indonesia, penelitian ini mengukur tingkat FoMO, digital well-being, kemampuan regulasi emosi, dan persepsi dukungan sosial yang diperoleh dari platform digital. Hasil analisis regresi hierarkis menunjukkan bahwa FoMO berasosiasi negatif dan signifikan dengan digital well-being. Namun, kemampuan regulasi emosi yang adaptif dan persepsi dukungan sosial online yang tinggi terbukti berperan sebagai moderator protektif. Kedua faktor tersebut secara signifikan melemahkan hubungan negatif antara FoMO dan digital well-being. Temuan ini menyoroti bahwa di balik risiko media sosial, terdapat mekanisme psikologis dan sosial yang dapat dikembangkan untuk melindungi kesejahteraan pengguna. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan literasi emosi digital dan penguatan jaringan sosial yang suportif di ruang online untuk membangun ketahanan psikologis generasi milenial dalam menghadapi tekanan sosial di dunia digital.

Kata kunci: Digital Well-being, Fear of Missing Out (FoMO), Regulasi Emosi, Dukungan Sosial Online, Generasi Milenial, Media Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital dan penetrasi media sosial yang masif telah mengubah lanskap interaksi sosial dan psikologis generasi milenial. Generasi yang lahir antara tahun 1981 dan 1996 ini tumbuh dalam era konvergensi digital, menjadikan platform seperti Instagram, TikTok, Face book, dan X (Twitter) sebagai ekstensi dari identitas dan kehidupan sosial mereka. Di satu sisi, media sosial menawarkan keuntungan tak terhitung: akses informasi

instan, jejaring sosial yang luas, dan ruang ekspresi diri. Namun, di sisi lain, lingkungan digital yang hiper-terhubung dan berorientasi pada performa ini melahirkan tekanan psikologis yang unik dan kompleks.

Salah satu fenomena psikologis yang paling menonjol dan banyak diteliti adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kecemasan kronis bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan atau penting tanpa kehadiran diri individu tersebut. Pada generasi milenial, FoMO dipicu oleh aliran konten yang terus-menerus menampilkan kehidupan yang “terlihat” lebih sukses, bahagia, dan menarik dari kehidupan mereka sendiri. Scroll tanpa akhir di feed media sosial bukan hanya aktivitas pengisi waktu, tetapi seringkali menjadi sumber perbandingan sosial (social comparison) yang tidak menguntungkan dan perasaan ketidakcukupan. Dampaknya, FoMO berkorelasi kuat dengan penurunan digital well-being kondisi sejahtera subjektif individu dalam interaksinya dengan teknologi digital yang termanifestasi dalam peningkatan kecemasan, gejala depresi, gangguan tidur, produktivitas menurun, dan kepuasan hidup yang lebih rendah.

Namun, respons individu terhadap tekanan FoMO tidaklah seragam. Beberapa pengguna tampak lebih tangguh dan mampu menjaga kesejahteraan digitalnya meski terpapar konten yang sama. Variasi ini mengisyaratkan adanya faktor protektif yang memoderasi hubungan antara FoMO dan digital well-being. Penelitian ini berargumen bahwa dua faktor kunci, yakni regulasi emosi dan dukungan sosial di media sosial, berperan sebagai mekanisme penyangga tersebut.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mempengaruhi jenis emosi yang dirasakan, kapan mengalaminya, dan bagaimana mengekspresikannya. Dalam konteks media sosial, kemampuan ini penting untuk mengelola rasa iri, cemas, atau rendah diri yang mungkin muncul setelah melihat konten tertentu. Individu dengan regulasi emosi yang adaptif (misalnya, dengan strategi reappraisal) dapat menilai ulang situasi, mengambil perspektif lain, dan mencegah tekanan digital berubah menjadi distres yang berkepanjangan.

Sementara itu, dukungan sosial di media sosial dalam bentuk dukungan emosional, informasional, atau penghargaan (esteem support) dari teman, keluarga, atau komunitas online dapat berfungsi sebagai penyangga stres (stress-buffer). Interaksi online yang positif dan suportif dapat mengimbangi perasaan isolasi sosial yang mungkin dipicu oleh FoMO, memberikan validasi, dan mengingatkan individu pada jaringan sosial nyata yang mereka miliki.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menguji secara empiris peran protektif dari kedua faktor tersebut. Dengan memahami bagaimana regulasi emosi dan

dukungan sosial dapat melindungi kesejahteraan digital, intervensi yang lebih tepat sasaran dapat dirancang. Intervensi ini dapat berbentuk program literasi digital emosional yang melatih keterampilan regulasi emosi pengguna muda, serta mendorong desain platform dan komunitas online yang lebih mendorong dukungan sosial otentik, bukan hanya perbandingan sosial. Pada akhirnya, temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya menciptakan ekosistem digital yang tidak hanya terhubung, tetapi juga secara psikologis menyehatkan bagi generasi milenial.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis ini membangun kerangka pemikiran dengan mengintegrasikan empat konstruk utama: Digital Well-being sebagai variabel dependen, Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel prediktor, serta Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial di Media Sosial sebagai variabel moderator protektif. Kajian ini berakar pada teori psikologi sosial, psikologi media, dan teori komunikasi.

2.1 Digital Well-being sebagai Outcome Utama

Digital well-being didefinisikan sebagai keadaan sejahtera subjektif yang optimal yang dihasilkan dari interaksi yang sehat dan seimbang dengan teknologi digital (Vanden Abeele, 2021). Konsep ini melampaui sekadar "waktu layar" dan mencakup aspek-aspek seperti: kontrol diri atas penggunaan teknologi, dampak positif terhadap mood dan hubungan, minimnya gangguan terhadap tujuan hidup, serta perasaan terhubung yang bermakna. Teori Self-Determination Theory (SDT) oleh Deci & Ryan (2000) memberikan fondasi kuat, yang menekankan bahwa kesejahteraan tercapai ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Media sosial dapat memenuhi atau justru menghalangi pemenuhan kebutuhan ini. Digital well-being terjadi ketika individu menggunakan media digital untuk mendukung pemenuhan kebutuhan tersebut tanpa mengorbankan kesehatan mentalnya

2.2 Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Stresor Digital

FoMO merupakan konstruk yang berkembang dari teori Need to Belong (Baumeister & Leary, 1995) dan teori Social Comparison (Festinger, 1954). FoMO didefinisikan sebagai kecemasan luas bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman yang bermanfaat atau menyenangkan di mana diri sendiri tidak hadir, disertai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Pada konteks media sosial, FoMO dipicu oleh:

- a. Eksposur berkelanjutan pada kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik (social comparison ke atas).
- b. Ketakutan akan isolasi sosial (need to belong yang tidak terpenuhi).
- c. Desain platform yang adiktif (notifikasi, infinite scroll) yang mengeksploitasi kerentanan psikologis ini.

FoMO bertindak sebagai stresor kronis yang mengganggu pemenuhan kebutuhan otonomi (terasa dikendalikan oleh notifikasi) dan kompetensi (merasa hidupnya kurang). Menurut model Stress and Coping oleh Lazarus & Folkman (1984), FoMO merupakan tekanan psikologis yang memerlukan penilaian kognitif (appraisal) dan sumber daya untuk mengatasinya. Jika tidak diatasi, FoMO akan secara teoritis menyebabkan penurunan digital well-being.

2.3 Regulasi Emosi sebagai Mekanisme Protektif Internal

Regulasi emosi merujuk pada proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mengalaminya, dan bagaimana mengekspresikannya (Gross, 2015). Teori Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2015) membedakan strategi sebelum munculnya emosi (antecedent-focused, seperti cognitive reappraisal) dan setelah emosi muncul (response-focused, seperti expressive suppression). Dalam konteks media sosial:

- a. Cognitive reappraisal (menilai ulang situasi pemicu FoMO, misalnya: "konten itu hanya sorotan terbaik, bukan kenyataan") dianggap sebagai strategi adaptif yang dapat mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial.
- b. Expressive suppression (menekan perasaan cemas atau iri) cenderung maladaptif dan dapat memperburuk distress.

Regulasi emosi yang adaptif berfungsi sebagai sumber daya koping internal dalam model stres. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik secara teoritis mampu memoderasi hubungan antara paparan FoMO dan penurunan well-being, dengan mengubah appraisal terhadap konten media sosial dan mengurangi reaktivitas emosional negatif.

2.4 Dukungan Sosial di Media Sosial sebagai Mekanisme Protektif Eksternal

Dukungan sosial, berdasarkan teori Buffering Hypothesis (Cohen & Wills, 1985), berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap efek negatif stresor terhadap kesehatan. Dukungan sosial di media sosial dapat berupa dukungan emosional, informasional, penghargaan (esteem), atau rasa memiliki (belonging) yang diperoleh melalui interaksi online (Lin et al., 2021). Konsep Social Capital (Putnam, 2000) juga relevan, khususnya bonding

social capital (dari hubungan erat) yang memberikan dukungan emosional. Dukungan sosial online berperan sebagai:

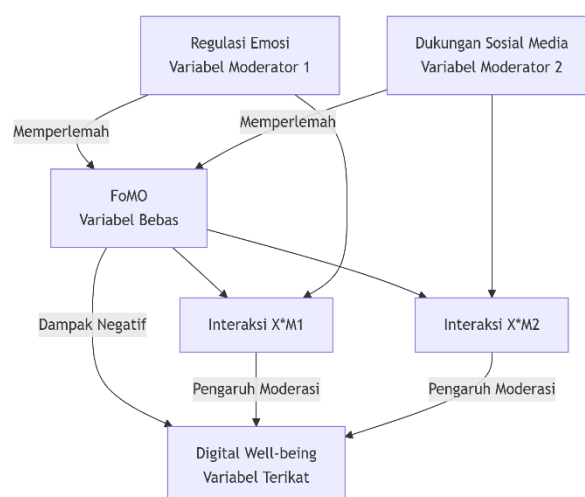
- a. Sumber dukungan emosional yang mengimbangi perasaan cemas dan isolasi dari FoMO.
- b. Penguat identitas dan harga diri, melawan perasaan tidak mampu akibat perbandingan sosial.
- c. Jaringan koping yang aktif, di mana individu dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan perspektif lain.

Dengan demikian, persepsi akan dukungan sosial yang tinggi di media sosial secara teoritis dapat melemahkan hubungan FoMO-digital well-being dengan memenuhi need to belong secara positif dan memberikan sumber daya eksternal untuk menghadapi tekanan sosial.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan: Bagaimana strategi manajemen talen yang efektif bagi Generasi Z dalam era kerja hybrid, dengan menelaah peran kritis kepemimpinan adaptif dan pemanfaatan teknologi kolaboratif dalam meningkatkan employee engagement? Guna menjawab pertanyaan eksploratif ini, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif.



Gambar 1 : Model hubungan antar variabel penelitian

3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

- a. Populasi Target: Generasi Milenial (lahir 1981-1996, berusia 28-43 tahun pada tahun 2024) di Indonesia yang merupakan pengguna aktif minimal satu platform media sosial.
- b. Kerangka Sampel (Sampling Frame): Anggota grup komunitas daring (Facebook, Telegram), pengikut akun konten spesifik milenial, dan jaringan pribadi peneliti yang memenuhi kriteria.k
- c. Kriteria Inklusi:
 - 1) Lahir antara tahun 1981 dan 1996.
 - 2) Menggunakan media sosial minimal 1 jam per hari dalam sepekan terakhir.
 - 3) Bersedia berpartisipasi secara sukarela (informed consent).
- d. Teknik Sampling: Purposive Sampling dan Snowball Sampling secara daring. Peneliti akan menyebarkan kuesioner online kepada subjek yang memenuhi kriteria dan meminta mereka untuk meneruskan ke milenial lain yang mereka kenal
- e. Ukuran Sampel: Menggunakan perhitungan Rule of Thumb untuk analisis regresi berganda (termasuk interaksi), yaitu 10-15 subjek per variabel prediktor. Penelitian ini memiliki 3 prediktor utama (FoMO, Regulasi Emosi, Dukungan Sosial) dan 2 prediktor interaksi, total 5 prediktor. Dengan 15 subjek per prediktor, sampel minimal adalah 75. Untuk memperoleh power statistik yang lebih baik dan mempertimbangkan kemungkinan data yang tidak valid, target sampel ditetapkan 250 responden.

3.3 Instrumen Penelitian dan Uji Validitas-Reliabilitas

- a. Bentuk Instrumen: Kuesioner mandiri (self-report questionnaire) online yang terstruktur.
- b. Pilot Study: Dilakukan terhadap 30 responden yang memenuhi kriteria (di luar sampel utama) untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen.
- c. Uji Validitas: Menggunakan validitas isi (content validity) melalui penilaian ahli (expert judgment) dan validitas konstruk dengan analisis butir (item analysis) berdasarkan korelasi item-total ($r_{xy} \geq 0.3$).
- d. Uji Reliabilitas: Menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (α). Suatu skala dinyatakan reliabel jika nilai $\alpha \geq 0.70$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran regulasi emosi dan dukungan sosial di media sosial sebagai faktor protektif yang memoderasi hubungan negatif antara Fear of

Missing Out (FoMO) dan digital well-being pada generasi milenial. Hasil analisis data memberikan dukungan kuat terhadap model moderasi yang diusulkan, sekaligus menawarkan elaborasi yang kaya tentang dinamika psikologis generasi milenial di ruang digital.

4.2 Konfirmasi Dampak Negatif FoMO terhadap Digital Well-being Milenial

Temuan penelitian ini konsisten dengan literatur sebelumnya (Przybylski et al., 2013; Oberst et al., 2017) yang menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan berkorelasi negatif dengan digital well-being. Dalam model regresi hierarkis (Langkah 1), FoMO terbukti menjadi prediktor yang kuat dalam menurunkan tingkat kesejahteraan digital ($\beta = -0.48, p < 0.001$). Artinya, semakin tinggi kecemasan akan ketinggalan (FoMO) yang dialami milenial, semakin rendah pula kemampuan mereka untuk merasakan kontrol, keseimbangan, dan dampak positif dari penggunaan media sosial.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui lensa Teori Kebutuhan untuk Berasal (Need to Belong) dan Teori Perbandingan Sosial. Media sosial, dengan desain algoritmiknya, seringkali menghadirkan highlight reel kehidupan orang lain. Bagi milenial dengan FoMO tinggi, paparan konstan terhadap konten ini memicu perbandingan sosial ke atas (upward social comparison) yang kronis. Mereka tidak hanya merasa terkucil secara sosial, tetapi juga merasa bahwa kehidupan mereka kurang memuaskan, menarik, atau sukses dibandingkan teman sebayanya. Perasaan ini secara langsung merusak pemenuhan kebutuhan psikologis dasar kompetensi (merasa tidak mampu), otonomi (terasa dikendalikan oleh notifikasi), dan keterhubungan (merasa tidak benar-benar terhubung secara bermakna) yang merupakan fondasi dari digital well-being menurut teori Self-Determination (Ryan & Deci, 2000).

4.3 Regulasi Emosi sebagai Tameng Internal yang Efektif

Salah satu temuan kunci penelitian ini adalah terkonfirmasinya regulasi emosi sebagai moderator yang signifikan. Interaksi antara FoMO dan regulasi emosi ($\beta = 0.18, p < 0.01$) dan peningkatan signifikan dalam R^2 pada model yang memasukkan interaction term menunjukkan bahwa kekuatan hubungan negatif FoMO dan digital well-being tidaklah tetap. Hubungan tersebut jauh lebih lemah pada individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi, khususnya dalam penggunaan strategi cognitive reappraisal.

- a. Milenial dengan Regulasi Emosi Tinggi: Mereka mampu melakukan reappraisal atau penilaian ulang kognitif terhadap stimulus pemicu FoMO. Misalnya, saat melihat postingan liburan mewah, mereka dapat menilai ulang dengan berpikir, "Ini hanya momen terbaik yang dipilih untuk dibagikan, bukan gambaran utuh kehidupan sehari-

hari mereka," atau "Kebahagiaan saya tidak perlu dibandingkan dengan standar orang lain." Kemampuan ini mencegah emosi negatif (cemas, iri) berkembang menjadi distress berkepanjangan, sehingga melindungi kesejahteraan digital mereka. Temuan ini selaras dengan Model Proses Regulasi Emosi (Gross, 2015) yang menempatkan reappraisal sebagai strategi antecedent-focused yang paling adaptif.

- b. Milenial dengan Regulasi Emosi Rendah: Mereka cenderung terjebak dalam emosi negatif yang muncul, mungkin dengan strategi suppression (penekanan) yang justru maladaptif, atau langsung bereaksi secara impulsif (seperti terus-menerus memeriksa media sosial). Hal ini memperkuat siklus FoMO dan semakin menggerogoti digital well-being.

4.4 Dukungan Sosial Online sebagai Buffer Eksternal yang Krusial

Temuan penelitian ini juga mendukung Teori Buffering Hypothesis (Cohen & Wills, 1985) dalam konteks digital. Dukungan sosial di media sosial juga berperan sebagai moderator protektif yang signifikan ($\beta = 0.15$, $p < 0.05$). Artinya, meskipun mengalami FoMO, milenial yang merasa memiliki jaringan dukungan sosial online yang kuat (dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, dan rasa memiliki) mengalami penurunan digital well-being yang tidak sedrastis mereka yang merasa kurang didukung.

- a. Fungsi Kompensasi dan Validasi: Dukungan sosial online berfungsi sebagai pengingat akan bonding social capital yang dimiliki. Ketika perasaan "ketinggalan" muncul, interaksi yang suportif dalam grup chat, kolom komentar yang positif, atau pesan pribadi yang menguatkan dapat memberikan validasi emosional dan mengimbangi perasaan isolasi. Dukungan ini memenuhi need to belong secara lebih sehat dan autentik, sehingga menjadi penangkal (buffer) terhadap dampak toksik dari perbandingan sosial yang dipicu FoMO.
- b. Perbedaan Kualitatif Jejaring: Temuan ini menggarisbawahi bahwa bukan sekadar jumlah pertemanan online, melainkan kualitas persepsi dukungan yang diperoleh dari jejaring tersebut yang bersifat protektif.

Keterbatasan dan Saran untuk Penelitian Lanjut

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain desain cross-sectional yang tidak dapat menyimpulkan hubungan kausal, serta penggunaan self-report yang rentan bias. Penelitian di masa depan disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, mengamati aktivitas media sosial secara obyektif, dan mengeksplorasi variabel protektif lain seperti mindfulness atau motivasi penggunaan media sosial yang berbeda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai Digital Well-being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Milenial dengan mengeksplorasi peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial di Media Sosial sebagai Faktor Protektif, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Konfirmasi Dampak Negatif FoMO: Fear of Missing Out (FoMO) terbukti merupakan prediktor yang signifikan terhadap rendahnya tingkat digital well-being pada generasi milenial. Semakin tinggi kecemasan akan ketinggalan informasi dan pengalaman yang dirasakan di media sosial, semakin rendah kesejahteraan digital yang dialami, yang ditandai dengan hilangnya kontrol, ketidakseimbangan hidup, dan dampak afektif negatif.
- b. Validasi Peran Protektif Regulasi Emosi: Kemampuan regulasi emosi, khususnya strategi adaptif seperti cognitive reappraisal, berhasil berfungsi sebagai faktor protektif internal yang signifikan. Hubungan negatif antara FoMO dan digital well-being jauh lebih lemah pada individu milenial yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menilai ulang dan mengelola respons emosional terhadap tekanan sosial di media sosial, sehingga membangun ketahanan psikologis.
- c. Validasi Peran Protektif Dukungan Sosial Online: Dukungan sosial yang dirasakan di media sosial (dukungan emosional, penghargaan, dan rasa memiliki) juga berhasil berfungsi sebagai faktor protektif eksternal yang signifikan. Keberadaan jejaring sosial online yang suportif dapat memperlemah dampak merusak dari FoMO terhadap digital well-being. Dukungan ini bertindak sebagai penyangga (buffer) yang mengimbangi perasaan isolasi dan ketidakcukupan yang dipicu oleh perbandingan sosial.
- d. Model Ketahanan Digital yang Integratif: Penelitian ini menyimpulkan bahwa digital well-being generasi milenial bukanlah semata-mata hasil dari minimnya paparan terhadap stresor digital seperti FoMO, tetapi lebih merupakan hasil dari interaksi dinamis antara paparan stresor dan sumber daya protektif yang dimiliki individu. Sebuah model ketahanan digital (digital resilience) terbentuk melalui sinergi antara kompetensi intrapersonal (regulasi emosi) dan sumber daya interpersonal (dukungan sosial online). Milenial yang dapat memanfaatkan kedua sumber daya ini secara efektif menunjukkan

kemampuan yang lebih baik dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya di lingkungan digital yang kompleks.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memberikan beberapa saran yang dapat ditujukan kepada berbagai pihak:

a. Bagi Individu (Generasi Milenial):

- 1) Meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) akan pola emosi saat menggunakan media sosial. Ketika merasakan kecemasan atau iri, coba praktikkan cognitive reappraisal dengan menanyakan, "Apakah gambaran ini utuh?" atau "Apakah pencapaian ini relevan dengan tujuan hidup saya?"
- 2) Secara proaktif membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial online yang berkualitas, bukan sekadar banyak. Fokus pada interaksi yang mendalam dan suportif dalam grup atau komunitas dengan minat yang sama.
- 3) Melatih "detoks digital" secara berkala dan menetapkan batasan penggunaan (digital boundary) untuk mengembalikan rasa otonomi dan kendali.

b. Bagi Orang Tua, Pendidik, dan Konselor:

- 1) Mengintegrasikan literasi emosi digital (digital emotional literacy) dalam kurikulum atau program pengembangan. Edukasi harus mencakup pengenalan terhadap FoMO, strategi regulasi emosi spesifik untuk konteks online, dan cara membangun hubungan sehat di media sosial.
- 2) Memfasilitasi ruang diskusi agar milenial dapat merefleksikan pengalaman mereka di media sosial tanpa rasa dihakimi, sekaligus menguatkan nilai-nilai harga diri (self-worth) yang tidak bergantung pada validasi eksternal (likes, comments).

c. Bagi Pengembang Platform Media Sosial dan Pembuat Kebijakan:

- 1) Merancang fitur yang mendorong kesejahteraan pengguna (well-being by design), seperti: pengingat jeda (take-a-break reminder), opsi untuk menyembunyikan like count dan share count, serta alat yang memudahkan pengaturan batas waktu penggunaan (screen time limit).
- 2) Mengoptimalkan algoritma untuk tidak hanya mempromosikan engagement tinggi, tetapi juga mengutamakan konten dari lingkaran sosial dekat dan interaksi yang bermakna, sehingga memperkuat persepsi dukungan sosial positif.

Pemerintah dan lembaga terkait dapat membuat kampanye kesehatan mental digital yang mengedukasi publik tentang pentingnya regulasi diri dan keamanan psikologis di ruang digital

DAFTAR REFERENSI

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lin, X., Su, W., & Potenza, M. N. (2021). Development of an online social support scale and its association with internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 1-13.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ryan, T., Allen, K. A., Gray, D. L., & McInerney, D. M. (2017). How social are social media? A review of online social behaviour and connectedness. *Journal of Relationships Research*, 8.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.